



## **REZULTATI IN ANALIZA ANKETE O ZADOVOLJTVU S ŠOLSKO PREHRANO V ŠOLSKEM LETU 2017/18**

Mokronog, julij 2018

Analizo pripravila: Petra Pristavnik,  
organizatorica šolske prehrane

## A) ANALIZA ANKETE ZA STARŠE UČENCEV

### 1. OSNOVNI PODATKI O ANKETI

Anketni vprašalnik in analizo ankete sem pripravila organizatorka prehrane Petra Pristavnik. Anketa je bila elektronska, izvedena s pomočjo spletne aplikacije 1ka ankete. Objavljena je bila v mesecu maju in juniju na spletni strani <https://www.1ka.si/a/171961>. Povezava do anketnega vprašalnika je bila objavljena na spletni strani šole.

Anketo je izpolnilo 18 staršev.

### 2. POVZETEK

Večina staršev je zadovoljna tako s količino kot kvaliteto obrokov v šoli. Delež nezadovoljnih s količino obrokov je nižji od 12 %. Zadovoljni so tudi s ceno obrokov.

Jedilnike spremljajo občasno, največkrat na spletni strani šole. Večina jih meni, da so jedilniki dovolj pregledni.

Večina staršev je seznanjenih s tem, da šola v pripravo obrokov vključuje tudi izdelke lokalnih proizvajalcev, vendar jih kar 58 % **ne bi** bilo pripravljenih za prehrano plačati več, v primeru, da bi vključili še več izdelkov lokalnega izvora in ekoloških izdelkov.

Večina staršev meni, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane in da imajo učenci v šoli na voljo dovolj sadja in zelenjave.

### 3. ANALIZA ANKETE

#### 3.1. Kako pogosto spremljate šolski jedilnik? Kje ga spremljate? Ali so jedilniki dovolj pregledni?

Večina staršev jedilnik spremlja **občasno** (68 %).

Večina staršev jedilnik spremlja **na spletni strani šole** (68 %), ali na **oglasni deski šole** (21 %). 11 % staršev pa jedilnika niti ne spremlja.

89 % staršev meni, da so jedilniki **dovolj pregledni**.



### 3.2. Ali je vaš otrok zadovoljen s KAKOVOSTJO OBROKOV?

Večina staršev meni, da je njihov otrok **zadovoljen** s kakovostjo obrokov. Le 11 % staršev meni, da njihov otrok ni zadovoljen s kakovostjo obrokov.

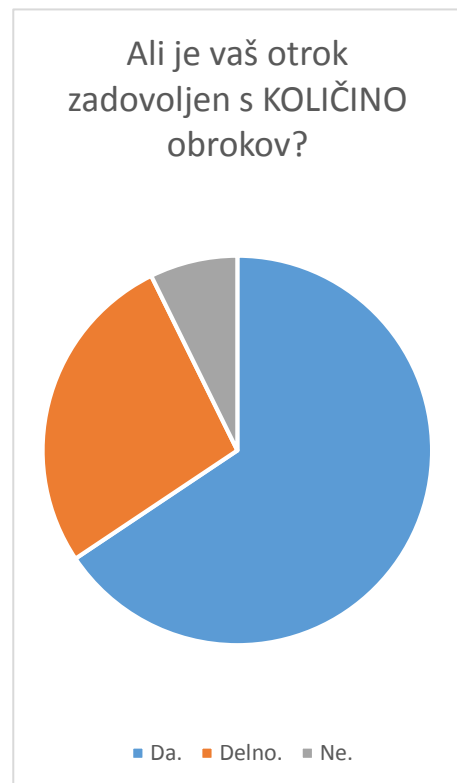
Na kakovost obroka vplivajo osnovne sestavine, mehanska in termična obdelava ter priprava jedi. Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike izbrane z javnimi razpisi. To so predvsem večja priznana slovenska podjetja in obrati. V prehrano vključujemo tudi biološko pridelana živila, vendar je pri nabavi le teh velika omejitev njihova visoka cena, pri določenih artiklih pa tudi dostopnost količin in dostava. Priprava jedi vključuje zdrave postopke. Izpostavila bi pripravo iz svežih sestavin, odsotnost priprave v velikih količinah maščobe (cvrtja), zmerno soljenje in sladkanje. Sama priprava pa je zagotovo odvisna tudi od kuharskega osebja. Poleg tega pa je okus zelo subjektiven.



### 3.3. Ali je vaš otrok zadovoljen s KOLIČINO OBROKOV?

Analiza pridobljenih podatkov kaže, da večina staršev meni, da je njihov otrok **zadovoljen** s količino obrokov. Le 11 % staršev meni, da njihov otrok ni zadovoljen s količino obrokov.

Energetske potrebe so pogojene s starostjo otroka, spolom, njegovo aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki. Količino obrokov prilagajamo energetskim potrebam otrok. Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevnih obrokov. V šoli nudimo malico, kosilo in popoldansko malico. Šolska dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica naj bi pokrila 10 do 15 % energetskih potreb. Ker veliko učencev ne zajtrkuje, je dopoldanska malica v šoli energijsko nekoliko bogatejša. Kosilo pokriva 35 do 40 % energijskih potreb, popoldanska malica pa predstavlja lahek premostitveni obrok in pokriva 10 do 15 % celodnevnega energijskega vnosa. Obroki v šoli so skrbno načrtovani in vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor se učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.



### 3.4. Ali ste zadovoljni s ceno obrokov?

Večina staršev (74 %) je **zadovoljnih** s ceno obrokov.

Zakon o šolski prehrani predvideva za vse šole obvezno ponudbo dopoldanske malice, zato je tudi cena šolske malice fiksna za vse šole in je predpisana s strani ministrstva. Cena že nekaj let ostaja nespremenjena in znaša 0,8 evra na obrok. Ostali obroki, ki jih nudi šola niso zakonsko zapovedani in jih šola lahko ponudi glede na povpraševanje in zmožnosti šole. Kosilo in popoldanska malica predstavljajo tržno dejavnost šole, zato je organizacija popolnoma prepuščena posamezni šoli in tudi cene se med šolami razlikujejo.

### 3.5. Ali veste, da pri pripravi obrokov, vključujemo tudi izdelke in pridelke lokalnih pridelovalcev (ribe, meso, jajca, mleko, sadje, kruh)? Ali bi bili pripravljene za prehrano plačati več, če bi vključili še več izdelkov lokalnih pridelovalcev in ekoloških živil?

Večina staršev (89 %) **ve**, da pri pripravi obrokov vključujemo izdelke in pridelke lokalnih proizvajalcev.

Trudim se, da je tudi na jedilniku jasno označeno, kdaj so pri jedi vključeni izdelki lokalnega izvora.

Za nabavo osnovnih sestavin smo v veliki meri zavezani na ponudnike izbrane z javnimi razpisi. Šola ima to možnost, da lahko pri lokalnih dobaviteljih nakupi živila v vrednosti 20% od celotne letne nabave živil. Pri nabavi le teh velika omejitev njihova višja cena, pri določenih artiklih pa tudi dostopnost količin. Težave imamo predvsem pri zelenjavi.

V letošnjem letu imamo v celoti lokalnega izvora **jajca** (kmetija Kafol). **Sveže mleko** je v celoti lokalnega izvora in nam ga zagotavlja zadruga Zadruga Natura. Občasno otrokom ponudimo **domače jogurte in namaze** kmetije Marn. **Češnje in jagode** smo imeli v spomladanskem delu leta od kmetije Uhan. Na novo smo začeli sodelovati s podjetjem Cekim, ki nam dostavlja **sadje**. Enkrat tedensko imamo **meso** Mesarstva Tomaž. Redko je na jedilniku tudi **ekološka teletina ali govedina** ekološke kmetije Zabukovec. Zelo smo bili veseli, ko smo našli dobavitelja **rib** (Ribogojstvo Goričar), ki ima lastno ribogojnico in nam dostavlja sveže ribje fileje. Na ta račun tudi na jedilnik večkrat vključujemo ribe. Sodelovati smo začeli tudi s Pekarno Mokronog, ki nam enkrat mesečno dostavlja **kruh in pekovske izdelke**. Izdelke lokalnih pridelovalcev vključujemo v največji mogoči meri. Upamo, da nam bo v ta namen v prihodnje dovoljeno porabiti še večji odstotek sredstev namenjenih prehrani.

Večina staršev **ne podpira** vključevanje lokalnih izdelkov in **ne bi bili pripravljene** za prehrano plačati več (58 %), v primeru, da bi bil delež lokalnih in ekoloških izdelkov višji.

### 3.6. Ali menite, da ima vaš otrok v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave? Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?

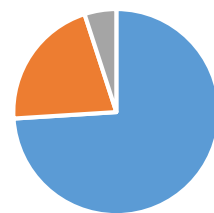
Večina staršev (84 %) meni, da **imajo** otroci v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Otroci imajo vsak dan na voljo vsaj 2 vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj 1 vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in včasih tudi vmešana v razne omake. Redko pa je zelenjava tudi pri malici. Trudimo se, da vključujemo sezonsko zelenjavo in sadje. V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejena, se večkrat poslužujemo tudi tropskega sadja (ananasa, melon) ali suhega sadja in konzervirane zelenjave. Šola je vključena tudi v Šolsko shemo, v okviru katere učencem v času pouka ponudimo sadje in zelenjavo kot dodatni obrok. Sadje in zelenjava, ki sta vključena v Shemo morata biti iz integrirane ali ekološke pridelave, izbrana od dobaviteljev, ki jih predlaga Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Predvidenih je 20 delitev sadja ali zelenjave v enem šolskem letu. V prihodnjem letu se bomo potrudili in poiskali še druge lokalne pridelovalce sadja in zelenjave.

Večina staršev (74 %) meni, da šolska prehrana **ustreza** kriterijem zdrave prehrane.

Smernice zdravega prehranjevanja v vzgojno-izobraževalnih ustanovah so osnovno vodilo, ki se ga moramo držati pri načrtovanju šolske prehrane. Smernice zdravega prehranjevanja v VIZ je izdalo Ministrstvo za zdravje. Mnenje staršev o omenjenem vprašanju je poglavitno za naše nadaljnje delo.

Ali menite, da šolska prehrana ustreza kriterijem zdrave prehrane?



■ Da. ■ Ne. ■ Ne vem.

Če bi kdo želel poglobiti svoje znanje iz področja šolske prehrane, so Smernice dostopne na spletnem naslovu:

[http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno\\_zdravje\\_09/Smernice\\_zdravega\\_prehranjevanja.pdf](http://www.mz.gov.si/fileadmin/mz.gov.si/pageuploads/javno_zdravje_09/Smernice_zdravega_prehranjevanja.pdf).

Zbrala sem nekaj komentarjev staršev o šolski prehrani, ki sem se jih odločila vključiti kar pri tej točki, saj se nanašajo predvsem na temo zdrave prehrane.

- *»Izdelki so brez deklaracij.«*  
Izdelki, ki jih uporabljamo pri prehrani v šoli morajo biti ustrezno deklarirani. Je pa res, da določeni izdelki deklaracije na porcijskem pakiranju nimajo. Deklaracije so le na škatli ali pa so priložene pri dobavnici. To se dogaja predvsem pri izdelkih Mlekarne krepko. Deklaracije so na voljo v šolski kuhinji. Da bi bil kakšen drugi izdelek brez deklaracije, mi ni znano.
- *Starši si želijo, da bi otroci, ki pojedjo več, dobili večje porcije.*  
Obroki so količinsko prilagojeni starostni skupini otrok. V primeru, da so učenci po zaužitem obroku še lačni, lahko še vedno pridejo po dodatno količino hrane.
- *Otrok enega od staršev je »nezadovoljen, s črnimi špageti in ker je vsega preveč.«*

Ogljikovi hidrati naj bi v prehrani zagotavljali več kot 50 % dnevnega energijskega vnosa. Ogljikove hidrate delimo na sestavljene (škrob, celuloza...) in enostavne (sladkorji). Delež sladkorjev naj bi predstavljal do 10 % energijskega vnosa, preostalo naj bi pokrili iz sestavljenih ogljikovih hidratov. Polnozrnata živila so zelo priporočljiva, vendar jih otroci ne jedo.

Kar se pa količin tiče pa sem že zgoraj zapisala, da so obroki količinsko prilagojeni starostni skupini otrok.

- *»Čokolešnik, topljeni sir, paštete, hrenovke, čokoladni namaz... ne sodijo v jedilnik več kot enkrat mesečno. Ni mišljeno vsaj enkrat mesečno. To je skupina živil, ki se v prehrano ne vključuje.«*

Strinjam se z zapisanim, vendar gre za živila, ki jih imajo učenci zelo radi in ko so na jedilniku, praktično ni nikakršnega odpada. Učenci tudi pri anketi o prehrani izrazijo željo, da bi bila omenjena živila večkrat na jedilniku. Čokolešnik je bil na jedilniku le enkrat v celem šolskem letu in še to zaradi velike želje učencev točno določenega razreda, kar je bilo tudi zapisano na jedilniku. Vabim starša, ki je to zapisal, da si prebere analizo ankete, pri kateri so odgovarjali učenci in je priložena v nadaljevanju.

- Starši menijo, da so prevečkrat na jedilniku ribe.  
Priporočeno je, da se ribe uživa vsaj dvakrat tedensko. V šoli se trudimo, da so ribje jedi na jedilniku vsaj enkrat tedensko, predvsem odkar imamo na voljo dobavitelja, ki nam dostavlja sveže ribe

### 3.7. Pobude, pohvale, mnenja staršev, ki niso bile vključene pri točki 3.7.:

- Starši prosijo, da se uredi odjava obrokov preko e-asistenta.  
Predlog bom posredovala naprej in bomo težavo poskusili rešiti.
- Starši menijo, da je prehrana odlična.
- *»Kuharji, vi ste najboljši kuharji. Moja hči obožuje vašo hrano in korekten odnos, ko hrano razdeljujete. Pravi, da ji pogosto tudi kaj primaknete, ker veste, da ima določeno hrano zelo rada. Obožuje vašo solato, čufte, lazanjo, piščanca z rižem, ražnjiče,... Pravi, da naredite dobre vampe. Ob vprašanju, kaj je najboljše na OŠ Mokronog, brez pomišljanja izstreli, da je to hrana in prijazni kuharji. Hvala vam, ker ste tako dobro skrbeli za najino hčer.«*

Za vaša mnenja in pobude se vam zahvaljujemo. Nobena pripomba ali mnenje ne bo ostala neopažena.

## 4. ZAKLJUČEK

Anketo je vrnilo 18 staršev. Večina staršev je mnenja, da so njihovi otroci s šolsko prehrano zadovoljni. Starši menijo, da šolska prehrana ustreza Smernicam zdravega prehranjevanja. Še naprej se bomo trudili, da bomo upravičili vaše zaupanje.

## A) ANALIZA ANKETE ZA UČENCE

### 1. OSNOVNI PODATKI O ANKETI

Anketni vprašalnik in analizo ankete sem pripravila organizatorica prehrane Petra Pristavnik. Anketa je bila elektronska, izvedena s pomočjo spletne aplikacije 1ka ankete. Objavljena je bila v mesecu maju in juniju na spletni strani <https://www.1ka.si/a/170767>. Učenci so anketni vprašalnik reševali v računalniški učilnici tekom celotnega meseca junija. Povezava do ankete je bila objavljena tudi na spletni strani šole in so jo učenci lahko reševali tudi doma.

Anketo je izpolnilo 75 učencev, od katerih je bilo 47% učenk in 53% učencev.

### 2. POVZETEK

Večina učencev je **zadovoljna** tako s količino kot kvaliteto obrokov v šoli.

Jedilnike spremljajo **dnevno ali tedensko** in jih ocenjujejo kot **dobre**.

Učenci vsaj včasih za kosilo in malico vzamejo vse ponujene jedi. Šolske malice ne pojedjo v celoti zato, ker nekaterih jedi ne marajo. Menijo, da imajo v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Učenci so podali svoje mnenje o priljubljenih in neprijubljenih jedeh za kosilo in šolsko malico. Najraje imajo obroke, ki so energijsko zelo bogati in jih nasitijo, nimajo pa ustrezne hranilne vrednosti. Učenci zavračajo zelenjavo v obliki juhe. Njihove želje in predloge bomo upoštevali v največji možni meri.

### 3. ANALIZA ANKETE

#### a. Splošni podatki

Anketo je izpolnilo 75 učencev. Anketo je rešilo 53% učencev in 47% učenk.

Anketiranje učencev 4.a, 6.a in 8.a oddelka je potekalo skupaj z anketiranjem za potrebe Šolske sheme. Povezava do ankete je bila na voljo na šolski spletni strani. Ocenjujem, da način izvedbe ankete v tem šolskem letu ni najboljši. Predvsem nam manjka mnenje nižjih razredov OŠ, zato se bomo v prihodnjem letu poslužili bolj sistematičnega anketiranja, s katerim bomo zajeli celotno populacijo.

Razred	Odstotek učencev, ki so rešili anketni vprašalnik (%)
1.	1
2.	1
3.	0
4.	17
5.	0
6.	19
7.	2
8.	33
9.	2

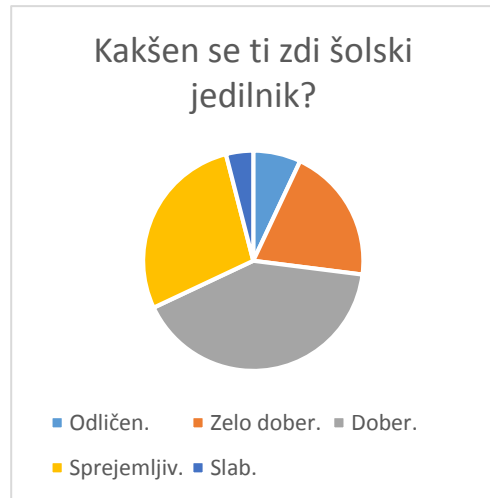
#### b. Ali zajtrkuješ?

Večina učencev zajtrkuje **vsak dan ali vsaj včasih**, delež tistih, ki ne zajtrkujejo je nižji od 10 %.



c. Kako pogosto spremljaš šolski jedilnik? Kakšen se ti zdi šolski jedilnik?

Več kot polovica učencev jedilnik spremlja **dnevno**.



Večini učencev se jedilnik zdi **dober do odličen**. Delež učencev, ki se jim jedilnik zdi slab je nižji od 5 %.

d. Ali za ŠOLSKO MALICO vzameš vse jedi, ki so ti ponujene? Zakaj šolske malice ne poješ v celoti? Ali za šolsko KOSILO vzameš vse jedi, ki so ti ponujene?



Večina učencev za šolsko malico **vsaj včasih** vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi je nižji od 5 %.

Vzpodbuden je tudi podatek, da 37 % učencev vedno vzame vse ponujene jedi. Delež je kar za 10 % višji kot v lanskem šolskem letu.

Večina učencev malice ne poje v celoti, **ker določenih jedi ne mara** (68 %).

Večina učencev za kosilo **vsaj včasih** (75 %) vzame vse jedi, ki so jim ponujene. Delež učencev, ki nikoli ne vzamejo vseh ponujenih jedi znaša le 2 %.

e. Ali je v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave?

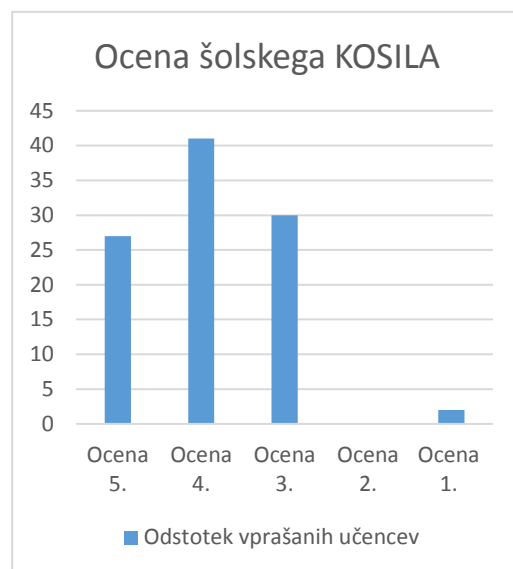
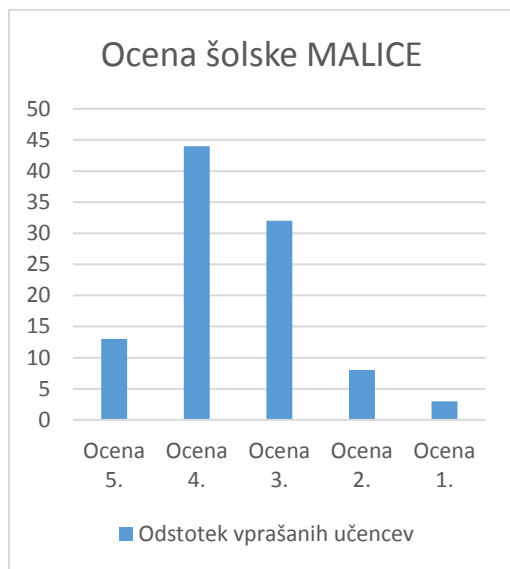
Večina učencev (91 %) meni, da imajo v šoli na razpolago dovolj sadja in zelenjave.

Učenci imajo vsak dan na voljo vsaj 2 vrsti sadja (pri obeh malicah, včasih pa tudi pri kosilu) in vsaj 1 vrsto zelenjave. Zelenjava je v obliki solate, zelenjavne juhe, zelenjavne priloge in včasih tudi vmešana v razne omake in priloge. Redko pa je zelenjava tudi pri malici.



Trudimo se, da vključujemo sezonsko sadje in zelenjavo. V zimskem času, ko so vrste dostopnega sadja in zelenjave bolj omejene, se večkrat poslužujemo tudi tropskega sadja (ananasa, melon), suhega sadja in konzervirane zelenjave. Šola je vključena tudi v Šolsko shemo, v okviru katere učencem ponujamo sadje in zelenjavo kot dodatni obrok. Sadje in zelenjava, ki sta vključena v Shemo morata biti iz integrirane ali ekološke pridelave, izbrana od dobaviteljev, ki jih predlaga Agencija RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Predvidenih je 20 delitev sadja ali zelenjave v enem šolskem letu. Po malici je učencem v kotičku s sadjem na voljo mešano sveže sadje, ki ostane od malice.

f. Oceni ŠOLSKO MALICO in KOSILO z oceno od 1 do 5. (Ocena 5 pomeni, da si z obrokom zelo zadovoljen.)



Največ učencev (44 %) meni, da si šolska MALICA zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena malice pa znaša **3,6**. Večina učencev je z malico zadovoljna.

Prav tako največ učencev (35 %) meni, da si šolsko KOSILO zasluži **oceno 4** (prav dobro), povprečna ocena kosila pa znaša **3,9**. Večina učencev je s kosilom zadovoljna.

Razlogov za nezadovoljstvo med majhnim deležem učencev učenci je lahko več: domače prehranjevalne navade, večina učencev z leti postane bolj izbirčna, vzpodbudna beseda učitelja je v višjih razredih zmanjšana, mnenje posameznika začne zelo vplivati na mnenje večine, spremenijo se okusi učencev v skladu z njihovim razvojem, ipd.

g. Kako ocenjuješ MALICO in KOSILO po KOLIČINI?

Večina učencev (84 %) meni, da je MALICE **ravno prav**, delež učencev, ki menijo, da je malica ali preobilna ali preskopa je 15 %.

Prav tako večina učencev (68 %) meni, da je KOSILA **ravno prav**, 9 % učencev meni, da je kosila premalo, 7 % vprašanih pa, da je kosilo preobilno.

Energetske potrebe so pogojene s starostjo otroka, spolom, njegovo aktivnostjo, metabolizmom in drugimi dejavniki. Količino obrokov prilagajamo energetskim potrebam otrok. Optimalno je, da otrok zaužije pet dnevni obrokov. V šoli nudimo malico, kosilo in popoldansko malico. Šolska dopoldanska malica predstavlja premostitveni obrok med

zajtrkom in kosilom in ne nadomešča zajtrka. Dopoldanska malica naj bi pokrila 10 do 15 % energetskih potreb. Ker veliko učencev ne zajtrkuje, je dopoldanska malica v šoli energijsko nekoliko bogatejša. Kosilo pokriva 35 do 40 % energijskih potreb, popoldanska malica pa predstavlja lahek premostitveni obrok in pokriva 10 do 15 % celodnevnega energijskega vnosa. obroki v šoli so skrbno načrtovani in vsebujejo različna živila oz. jedi. V kolikor se učenec zaužije vse potrebne obroke, torej ne izpušča zajtrka in poje vse ponujene jedi, morajo obroki količinsko zadostovati.

#### h. Kaj najraje ješ za šolsko MALICO?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da za šolsko malico učenci najraje jedo:

- hrenovke (48 %),
- pico (36 %),
- jabolčni burek (12 %),
- kosmiče (predvsem koruzne) (5 %),
- mlečni riž (4 %),
- čokoladni namaz (4 %),
- ribji namaz (4 %)
- in sendvič s salamo, mlečni zdrob, burek, pletenko, rogljiček z marmelado (3 %).

Najbolj priljubljene malice so tiste, ki so bolj kalorične in nasitijo, nimajo pa ustrezne hranilne vrednosti. Veseli nas priljubljenost kosmičev in mlečnega riža/zdroba, saj skupaj z njim učenci zaužijejo tudi mleko lokalnih dobaviteljev.

Med priljubljene jedi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: pašteto, čokolešnik, med in maslo, jogurt s kosmiči, jogurt, makovko, sirov burek, namaze, kefir, navadni jogurt, kruh in pletenko s šunko in sirom.

#### i. Katere MALICE ne maraš?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da učenci ne marajo naslednjih malic:

- ribjega namaza (44 %),
- namazov (8 %),
- paštete (5 %),
- bureka, mesno-zelenjavnega namaza (4 %),
- čokolina, pice (3 %).

Med najmanj priljubljenimi malicami so se znašli namazi, ki so pripravljene v šolski kuhinji. V prihodnje se bomo potrudili in preizkusili še kakšen domači namaz, s ponujanjem ostalih domačih namazov pa bomo nadaljevali, vendar jih bomo manjkrat vključili v jedilnik. Razmislili bomo o novi recepturi za ribji namaz. 5 % anketiranih učencev pa je zapisalo, da je dobro vse oz. da jedo vse.

Med nepriljubljene malice so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: jagode, čokoladni namaz, topljeni sir, polnozrnat kruh, jabolčni burek, zelenjavo, mlečni zdrob, zeliščni namaz, skutni namaz, med in sirni namaz.

#### j. Predlogi za novo jed za MALICO.

Učenci so za nove jedi predlagali zelo malo različnih jedi in sicer:

- palačinke (56 %),
- hamburger (13 %),
- jajca (na oko, omleta) (7 %),
- čokolino (5 %),
- žgance, kebab, banane (3 %).

V manjših odstotkih so predlagali še: sadne napitke, polnozrnate kosmiče, tople sendviče, ribezov žele, turistično pašteto, sendviče s salamo in sirom, več namazov in šmorn.

Zaradi zmožnosti naše kuhinje vključitev večine jedi na jedilnik ni mogoča. Palačinke bomo poskusili uvesti kot sladico pri kosilu. Čokolino je bil na izrecno željo učencev vključen enkrat.

#### k. Kaj najraje ješ za šolsko KOSILO?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da za šolsko kosilo učenci najraje jedo:

- lazanjo (32 %),
- testenine z omako (makaroni, špageti) (17 %),
- čufte (11 %),
- dunajski zrezek/ocvrt piščanec (7 %),
- riž/rižoto (7 %),
- govejo juho, gobovo juho, ribe (5 %),
- zeleno solato (4 %),
- solato, lososov narastek, pomfri, pečen krompir, golaž in ražnjiče (3 %).

Učenci najraje jedo **testenine** na sto in en način. Trudimo se, da v večji meri vključujemo polnozrnate ali pirine testenine. Dunajski zrezek je pripravljen v konvektomatu. Veseli smo, da so med priljubljenimi jedmi tudi **juhe**, ki so največkrat pripravljene iz sveže zelenjave, z dodatkom mesa seveda. Veseli smo tudi, da se je med priljubljenimi jedmi znašel **riž**, ki je polnozrnat. Najbolj pa nas veseli, da se povečuje tudi priljubljenost **solat**. Če bi združila omenjene solate, bi bila priljubljenost le teh 9 %.

Med priljubljene jedi so učenci v manjših odstotkih uvrstili tudi: kanelone, kumare v solati, paradižnik, juhe s kroglicami, hrenovke, klobaso in matevža, sladoled, enolončnice, štruklje, sladice in piščanca.

#### l. Česa pri šolskem KOSILU ne maraš?

Učenci so na vprašanje prosto odgovarjali. Za odgovor sta bili predvideni dve mesti. Odgovori so bili zelo raznoliki, prevladuje pa mnenje, da bi pri šolskem kosilu najraje izpustili iz jedilnika:

- ribe (predvsem losos) (16 %),
- zelenjavne juhe (13 %),
- fižolovo juho, bučno juho (7%),
- lososov narastek (5 %),

- solate, grahovo juho, porovo juho (4 %),
- gobovo juha, pečenko, polento in mlince (3 %).

Učenci bi pri šolskem kosilu najraje izpustili zelenjavo na splošno (ali v obliki juh ali v obliki solate). Tudi v prihodnje bomo s ponujanjem zelenjavnih juh nadaljevali in nekoliko posodobili recepte. V šolskem letu 2016/17 smo pričeli z večjem vključevanjem rib. Poiskali smo nove recepte in izvedli tudi izobraževanje s kuharskimi delavnicami za kuharice. S ponujanjem ribjih jedi bomo nadaljevali tudi v prihodnje, saj je priporočljivo, da bi učenci uživali ribe vsaj enkrat tedensko. 4 % vseh anketiranih učencev meni, da je vse dobro.

#### m. Predlogi za novo jed pri kosilu.

Učenci so za nove jedi predlagali naslednje jedi:

- pomfri (s ketchupom),
- hamburger,
- čevapčiče,
- palačinke,
- pico,
- kebab,
- sok,
- solato iz brokolija in cvetače,
- tople sendviče,
- morsko hrano,
- polnjene paprike,
- solato iz testenin,
- ocvrti sir in
- tortilje.

Učenci so v največji meri predlagali nezdrave jedi, ki jih lahko jedo v restavracijah s hitro prehrano, za šolski obrok pa niso najbolj primerne. Namesto pomfrija v šoli pripravljajo pečen krompir. V šoli hrane ne pripravljajo več s postopkom cvrenja. Namesto hamburgerja in čevapčičev imajo učenci na jedilniku štefani pečenko ali pleskavice, ki je pripravljena iz mletega mesa. Pico imajo učenci na voljo za šolsko malico. Učenci si zelo želijo sok. 100 % sadni sok je na voljo le enkrat tedensko. Zelo se bomo potrudili, da bomo imeli vsaj enkrat v letu za sladico palačinke.

#### n. Predloge, mnenja in pobude povezane s šolsko prehrano

Pohvale	Mnenja
Kuharji so zelo prijazni.	Želijo si več raznolikosti.
Kosila so zelo dobra, okusna.	Želijo si, da bi bila malica kdaj v celoti sladka.
Kosila in malice so zelo dobre.	Želijo si, da bi bila njihova mnenja večkrat upoštevana.
Jedilnik je zelo dobro narejen in kuharji zelo dobro kuhajo.	Ne želijo si več ribjih namazov ( <i>»Da ne bi še kdaj videl ribjega namaza.«</i> ).
Zahvaljujejo se za hrano.	Želijo si nazaj avtomat za sok oz. sok na splošno.

	<i>S predlogom se je strinjalo kar 13 % vseh vprašanih.</i>
	<i>Želijo si večkrat jabolčni burek. Predlog je bil zapisan večkrat.</i>
	<i>Želijo si boljše hrane.</i>

Avtomat za sok je nesmiseln, saj je najemnina zanj pregrešno draga. 100% sadni sok bomo učencem pri kosilu ponujali enkrat tedensko pri kosilu in kdaj tudi pri malici. Potrudili se bomo, da bomo večkrat ponudili sokove iz ekološke pridelave. Vsekakor pa je najbolj zdravo uživati vodo, ki jo imajo učenci na voljo ves čas. Sokovi vsebujejo veliko količino sladkorja in ne sodijo med priporočena živila.

Recepturo za ribji namaz bomo spremenili, tunin namaz s fižolom pa smo že umaknili iz jedilnika.

Pripombe so bile v večini pozitivne in se vam za vaše mnenje tudi zahvaljujemo. Nobena pripomba ali mnenje ne bo ostala neopažena.

#### **4. ZAKLJUČEK**

Anketni vprašalnik je izpolnilo 75 učencev. Večina učencev je s šolsko prehrano zadovoljnih in jo ocenjujejo z oceno **»prav dobro«**, kar je bolje kakor v šolskem letu 2016/17. Učenci so podali svoje želje in mnenja o malici in kosilu. Njihova mnenja bodo v največji možni meri upoštevana.

Za zaključek analize naj navedem nekaj točk iz **Smernic zdravega prehranjevanja v vzgojno izobraževalnih ustanovah**:

- *Jedilniki naj bodo usklajeni s priporočenimi energijskimi in hranilnimi vnosi in priporočenimi kombinacijami različnih vrst živil iz vseh skupin živil.*
- *POTREBNO JE: povečati uživanje svežega sadja in zelenjave, prehranskih vlaknin, kalcija, vitamina C, zmanjšati delež zaužitih maščob in še posebej nasičenih maščob, dati prednost polnovrednim žitom in žitnim izdelkom, mleku in mlečnim izdelkom z manj maščobami, ribam, pustim vrstam mesa, kakovostnim maščobam (oljčno in repično olje), izogibati se sladkanim pijačam in pripravkom, omogočiti dovolj časa za obroke in jih ponuditi v vzpodbudnem okolju...*
- *Pri načrtovanju prehrane je potrebno upoštevati tudi želje otrok in mladostnikov in jih uskladiti s priporočili.*